The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Croquetes de bolets i trufa

1h · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **2** grans d'all
- **1** ceba
- **350g** de bolets
- **300ml** + 100ml de llet de soja
- **2cdes** de pasta de trufa
- **50g** de maizena
- **150g** de proteïna de pèsol texturitzada
- "Ou" per arrebossar (Farina de cigró + aigua i sal)
- Pa ratllat
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Nou moscada

Elaboració

1. Afegir 300ml de llet a la paella i els 100ml restants barrejar-los amb la maizena fins que aquesta s'hagi dissolt
2. Afegir la llet amb la maizena mentre barregem una vegada triturat el farcit per a espessir-lo
3. Per a fer l'"ou" barrejar farina de cigró amb aigua fins que quedi una textura líquida similar a l'ou
4. Deixar el farcit a temperatura ambient i després a la nevera unes 2h o tota la nit

PER RACIÓ · **20 g** Proteïnes · **13 g** Greixos · **15 g** Hidrats · **3 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork